„Nie ma nic bardziej skutecznego niż dzielenie się pomysłami, historią i wiedzą"

ISCA (International Sport and Culture Association) oraz partnerzy projektów Erasmus + (ActiveVoice, PASS Project, FlashMOVE and Journey of Hope) mogli podzielić się swoimi doświadczeniami podczas spotkania i konferencji Moving Europe – Moving People, która w dniach 14-17.11.2016 odbyła się w Ljubljanie.

Była to nieliczna z okazji do spotkania się organizacji sportu masowego, naukowców, przedstawicieli sektora sportowego, organizatorów i władz publicznych w celu omówienia przyszłego wdrażania działań Unii Europejskiej w celu poprawy stanu zdrowia fizycznego (HEPA) - wytycznych i perspektyw zmian na przyszłość.

Podczas konferencji mocno podkreślono, że nie wystarczą działania polityczne, uchwalenie budżetu czy opracowanie ustawy. Brak aktywności fizycznej jest kwestią złożoną i musi być rozwiązywana wspólnie. Oddolne organizacje sportowe często nie zdają sobie sprawy, że mają one ogromne, jak nie największe znaczenie we wprowadzaniu zmian. Podstawą jest komunikacja między partnerami i sektorami lokalnymi oraz docieranie do świadomości przez kampanie informacyjne i naświetlanie statystyk. Ważne jest, by połączyć siły i koordynować nasze działania, ponieważ wszyscy działając w sporcie mamy ten sam cel.

Gośćmi konferencji byli m.in.:

Mogens Kirkeby – Prezes Międzynarodowego Stowarzyszenia Kultury I Sportu (ISCA)

Vincent Chaudel – Vice prezes Sport i Obywatelstwo - sportu służbie społeczeństwu (Sport and Citizenship)

Richard Bailey – Międzynarodowa Rada Sportu i Wychowania Fizycznego (ICSSPE)

Andrea Backovic Jurican – Narodowy Instytut Zdrowia Publicznego w Słowenii

Randy Rzewnicki – Europejska Federacja Cyklistów (ECF)

Pauline Harper – Sieć Europejska EPODE

Florence Mondin – Komisja Europejska

Oprócz konferencji Moving Europe – Moving People podczas spotkania w Ljubljanie odbyły się również podsumowania projektów organizowanych w ramach Erasmus +.

W dniu poświęconym podsumowaniu **FlashMove** udział wzięła reprezentująca organizatorów tegorocznego FLashMove w Polsce - **Zuzanna Panek** z LZS Świdnica. Każdy z partnerów zaprezentował swoje wydarzenie, analizowaliśmy co należy poprawić, zmienić i czyniliśmy plany na przyszły rok. Wszyscy zgodnie stwierdzili, że idea flashmobe zostanie zachowana, lecz flashmove będzie dużym jednodniowym wydarzeniem odbywającym się w jeden konkretny dzień w całej Europie. Podczas spotkania z europejskimi partnerami ambasadorka kampanii NowWeMove Laska Nenova podsumowała tegoroczne rezultaty. A więc w roku 2016, odbyły się 243 wydarzenia, w 31 europejskich krajach, w 155 miastach. Przy organizacji współpracowało 239 agentów ruchu, wspólnie rozpoczęło Europejski Tydzień Sportu ok 9000 tancerzy oraz ok. 18 000 widzów. Świdnica była częścią tego wydarzenia, a Polski FlashMOVe (Świdnica + Mikołów) został oceniony jako jeden z najlepiej przygotowanych. Cieszymy się bardzo i podejmujemy wyzwanie, by za rok było nas jeszcze więcej! W roku 2017 Europejski Tydzień Sportu odbędzie się w dniach 23 – 30 wrzesień, datę FlashMove poznamy na początku grudnia. Łącznie w Ljubljanie spotkało się 50 uczestników z 20 różnych krajów, z 30 różnych organizacji.

#BEACTIVE

NOW WE MOVE

NIEAKTYWNI FIZYCZNIE NA ŚWIECIE:

- ✓ Azja 17%
- ✓ Afryka 27,5%
- ✓ Zachodnie wybrzeże Pacyfiku 33,7%
- ✓ Europa 34,8%
- ✓ Wschodnia część morze Śródziemnego 43,2%
- ✓ Ameryka 43,3 %

STATYSTYKI – FAKTY O AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ EUROPEJCZYKÓW:

- Każdego roku 1 milion ludzi umiera z przyczyn związanych z bezczynnością/brak ruchu
- Brak aktywności fizycznej jest jednym z najważniejszych czynników ryzyka dla zdrowia i szacuje się przypisać do jednego miliona zgonów (około 10% ogółu,
- Szacuje się, że jedna na trzy osoby jest niewystarczająco aktywna
- Szacuje się, że ok 70% młodzieży nie spełnia minimalnych wymogów aktywności fizycznej (60 min/dziennie intensywnego ruchu)
- Dziewczynki są mniej aktywne niż chłopcy i kobiety są mniej aktywne niż mężczyźni

  (33,9% nieaktywnych kobiet, 27,9% nieaktywnych mężczyzn)

- Szacuje się, że sześć na dziesięć osób w wieku powyżej 15 roku życia nigdy lub bardzo rzadko uprawia sport
- Na pytanie: jak często uprawiasz sportu lub ćwiczysz – NIGDY odpowiedziało:

- Najmniej odpowiedzi NIGDY (najbardziej aktywni) – Szwecja, Dania, Finlandia, Słowenia

To kraje w, których aktywność fizyczna jest traktowana jako styl życia, zwykła codzienność, nie konieczność

- Najwięcej odpowiedzi NIGDY – Malta, Bułgaria, Portugalia, Włochy, Grecja

Polska ponad 50% odpowiedzi NIGDY – co klasyfikuje nas na 9 miejscu od końca

- ówczesne pokolenie 10 – Latków będzie pierwszym, które będzie żyło 5 lat krócej od swoich rodziców
- w Polsce zbyt mało popularna jest jazda na rowerze (wykorzystywana jako środek transportu) – tylko 18% ludzi powyżej 15 r.ż. jeździ na rowerze raz w tygodniu, a tylko 4,5% pięć razy w tygodniu lub częściej

- Według Światowej Organizacji Zdrowia otyłość i nadwaga szacowane są głównymi przyczynami 44% wszystkich przypadków cukrzycy na całym świecie, 23% niedokrwienny choroby serca.

ZALECENIA:

✓ DZIECI I MŁODZIEŻ W WIEKU 5 – 17 - co najmniej 60 minut aktywności fizycznej dziennie

✓ DOROŚLI – co najmniej 150 minut umiarkowanych ćwiczeń fizycznych na tydzień lub 75 minut intensywnych/energetycznych ćwiczeń na tydzień

Sport and Citizenship
Sport serving society
Sport et Citoyenneté
Le Sport au service de la société
Co-funded by the Erasmus+ Programme of the European Union
ISCA
INTERNATIONAL SPORT AND CULTURE ASSOCIATION
ACTIVEVOICE

Make physical activity a part of daily life during all stages of life

6 OUT OF 10

people in the European Union over the age of 15 never or seldom exercise or play sports

Every year in the WHO European Region, physical inactivity causes an estimated

1 MILLION DEATHS

WHO recommendations for moderate- to vigorous-intensity physical activity:

150 minutes per week (adults)

60 minutes per day (children)

AT HOME

- Try balancing or stretching while watching TV or brushing your teeth
- Gardening is a good way to be physically active
- Cleaning counts as part of daily physical activity

AT SCHOOL

- Physical activity can improve children's concentration
- Safe biking and walking routes to school benefit both children and parents
- After school activities, such as organized sports and playground games, give children opportunites to be active

AT WORK

- Physical activity at work increases productivity
- Get off public transport a few stations before your destination
- Use the stairs, not the elevators

IN THE COMMUNITY

- Community gardens increase social integration and physical activity
- Enjoy outdoor activities all year round
- Access to green spaces, pavements and cycle-friendly roads make physical activity a part of daily life

REGULAR PHYSICAL ACTIVITY THROUGHOUT THE LIFE-COURSE ENABLES PEOPLE TO LIVE BETTER AND LONGER LIVES

www.euro.who.int/physicalactivity

09/2015

World Health Organization
REGIONAL OFFICE FOR Europe